

# ACTIVITATS DIRIGIDES

TEMPORADA 2024/2025

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES		
7:15	Sala 1	PILATES		PILATES			Sala 1	7:15
	Sala 2		BODYPUMP		GAC		Sala 2	
8:00	Sala 1	PILATES	MEDITACIÓ		MEDITACIÓ	PILATES	Sala 1	8:00
8:30	PISCINA	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU	PISCINA	8:30
9:00	Sala 1	REC. SOL PÈLVIC				REC. SOL PÈLVIC	Sala 1	9:00
	Exterior		MARXA ACTIVA		MARXA ACTIVA		Exterior	
9:30	Sala 1	IOGATERÀPIA	PILATES	BODYBALANCE	PILATES	IOGATERÀPIA	Sala 1	9:30
	Sala 2	BODYPUMP	TRONC SUPERIOR	CYCLE&STRENGTH	ZumSAB	BODYPUMP	Sala 2	
	Sala 3	GROUP CYCLE					Sala 3	
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA	
10:30	Sala 1	IOGA	BODYBALANCE	PILATES INICIACIÓ	BODYBALANCE	PILATES INICIACIÓ	Sala 1	10:30
	Sala 2	ADULTS	GAC EXPRESS 30'	ADULTS			Sala 2	
	PISCINA		AQUASUAU	AQUASUAU	AQUASUAU		PISCINA	
11:15	PISCINA				AQUA POSTURAL		PISCINA	11:15
15:15	Sala 1		PILATES			BODYBALANCE	Sala 1	15:15
	Sala 2	BODYPUMP			AERÒBIC		Sala 2	
	Sala 3			CYCLE&STRENGTH			Sala 3	
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA	
17:15	Sala 1	BODYBALANCE	PILATES	BODYBALANCE	PILATES	ZumSAB	Sala 1	17:15
	Sala 2	BODYPUMP	TRONC SUPERIOR	BODYPUMP	GAC	PILATES	Sala 2	
18:15	Sala 1	IOGATERÀPIA	BODYBALANCE	PILATES	IOGATERÀPIA	BODYBALANCE	Sala 1	18:15
	Sala 2	AERÒBIC	FULL BODY	ZumSAB	BODYPUMP		Sala 2	
	Sala 3	GROUP CYCLE	TRX 30'	GROUP CYCLE	TRX 30'	GROUP CYCLE	Sala 3	
19:00	PISCINA		AQUAEXTREM		AQUAEXTREM		PISCINA	19:00
19:15	Sala 1	PILATES	MEDITACIÓ	REC. SOL PÈLVIC	MEDITACIÓ	PILATES	Sala 1	19:15
	Sala 2	BODYPUMP	STEP	FULL BODY	ZumSAB	BODYPUMP	Sala 2	
	Sala 3	CYCLE&STRENGTH	GROUP CYCLE	CYCLE&STRENGTH	GROUP CYCLE		Sala 3	
	PISCINA	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	AQUATÓ	AQUAGYM	PISCINA	
20:00	Sala 1		IOGA	IOGATERÀPIA	IOGA		Sala 1	20:00
20:15	Sala 1	BODYBALANCE					Sala 1	20:15
	Sala 2		ZumSAB	PILATES	BODYPUMP		Sala 2	
	PISCINA	AQUA POSTURAL					PISCINA	

- La realització de les activitats requeriran cita prèvia a [esportssabarca.deporsite.net](http://esportssabarca.deporsite.net). Les reserves seran visibles a partir de les 7.00 del matí i es podran realitzar pel mateix dia.
- AFORAMENT ACTIVITATS: SALA 1: 20-30, SALA 2: 30-40, SALA 3: 16-44, SALA 3 TRX: 8, PISCINA: 35 (AQUAEXTREM 10 I AQUAPOSTURAL: 14)
- El Departament d'Activitats podrà si ho consideri necessari, modificar el nombre de sessions, el contingut, els horaris i els tècnics que les imparteixen, també en ponts, vacances de Nadal, Setmana Santa i al mes de juliol. A l'agost no es realitzen activitats.
- Una sessió es podrà anul·lar en el supòsit d'impossibilitat material o tècnica de substitució.
- Per a poder dur a terme les activitats:
  - mínim 5 participants a Aeròbic, Group Cycle, Step, ZumSAB, BodyPump, Full Body i Bodybalance.
  - mínim 2 participants a Cycle&Strength, GAC, TRX, Tronc Superior, Pilates, Marxa Activa, Ioga, Iogateràpia, Meditació, Recuperació sòl pèlvic i totes les activitats aquàtiques.

## LES MILLS

PER A TREBALLAR LA FORÇA/RESISTÈNCIA...

PER A TREBALLAR EL COR...

PER AL TEU BENESTAR...

PER AL TEU EQUILIBRI FÍSIC, MENTAL I EMOCIONAL...

Web: [esports.sabarca.cat](http://esports.sabarca.cat)

Instagram: [esportssabiem](https://www.instagram.com/esportssabiem)

